

蒙郡2026年度“老有所乐” 免费老年保健与社交支持活动正式启动报名

大华府社区健康服务中心

Chinese American Community Health Services

中文帮助电话:

240-658-9228

蒙郡华裔社区健康服务项目

2026 老有所乐 第1期 扫码报名 报满即止



服务人群

居住马州蒙郡60岁及以上华裔居民



服务内容

- 全程中文服务, 完全免费;
- 连续12次活动(周六下午), 每次3小时;
- 健康或公共资源讲座, 社交茶歇、文化娱乐活动等;
- 活动中可为有困难的低收入老人提供交通帮助



活动时间

- 第一期“老有所乐”
 - 1月10日--3月28日 每周六下午, 共12次。
 - 活动地点: 家园成人日间护理中心 50 W Gude Dr, Rockville, MD 20850。
- 第二期“老有所乐”
 - 4月4日--6月20日 每周六下午, 共12次。
 - 活动地点: 阳光保健养生中心 700 Professional Dr, Gaithersburg, MD 20879。
 - 报名时间待通知

“老有所乐”项目为蒙郡华裔老人量身定制的免费福利活动, 帮助华裔老人学习健康知识, 了解蒙郡公共福利及健康服务资源; 提供社交机会, 排解孤独, 促进身心健康。



Together To Build A Healthy Community



CACHS作为美国501(C)(3)非营利慈善机构, 致力于健康服务的可及性和公平性, 多年来在大华府地区开展多项健康服务活动。热诚欢迎加入我们的公益团队--WWW.CACHS.ORG

“老吾老以及人之老”。受马州蒙郡政府资助, 大华府社区健康服务中心(CACHS)将于2026年上半年继续为蒙郡华裔长者(60岁及以上)举办两期“老有所乐”免费福利活动, 提供系统的老年保健知识学习与多样化的社交支持服务。

为照顾不同地区的居民和方便接送, 这两期活动的安排如下:

• **第一期“老有所乐”**1月10日(星期六)至3月28日(星期六), 每周六2点到5点在蒙郡家园成人日间护理中心举办。地址: 50 W Gude Dr, Rockville, MD 20850。现已开放报名, 报满即止。

• **第二期“老有所乐”**4月4日(星期六)至6月20日(星期六), 在蒙郡阳光保健养生中心举办。地址: 700 Professional Dr, Gaithersburg, MD 20879。报名尚未开始, 请关注后续通知。

继连续三年成功举办六期活动后, 大华府社区健康服务中心将

于2026年度继续举办“老有所乐”活动。本年度的活动内容更丰富、形式更灵活、服务更全面, 规模将超过往年。

本次活动是为蒙郡华裔老人量身定制的免费福利活动, 目的是帮助华裔老人学习、了解老年健康和保健知识及如何利用蒙郡公共福利及健康服务资源, 提供社交机会, 排解孤独, 促进身心健康。“老有所乐”活动将以小班方式进行(每期最多35人), 共12次活动(连续12个周六, 下午2点到5点), 每次三个小时, 包括一个小时的保健知识讲座与公共资源介绍, 两个小时文化娱乐与互动活动。在中场休息时间(tea break), 大华府社区健康服务中心将提供热茶、水果和各式中西点心。

每期12次讲座将由家庭医生、专科医生及多位专业人士主讲, 内容包括老年常见疾病及预防、用药管理、老年人心理健康、蒙郡政府

老年人福利政策及公共资源、择 Medicare 医疗保险类别与选择指南等。文化娱乐与互动活动包括基础拍照技巧及作品欣赏、老年健身舞蹈、旅游景点介绍、关节保健操以及智能手机基础知识与实用功能教学等。

此活动为完全免费公益项目, 符合条件的低收入长者如有交通困难, 可申请免费接送服务。

第一期活动将于2026年1月10号开始, 现在开始接受报名。

报名条件

- 1) 家住马州蒙郡(Montgomery County, MD)。
- 2) 60岁及以上。
- 3) 美国公民或绿卡持有者, 或已在美国连续居住超过一年。
- 4) 如没有特殊原因, 要求能参加全部12次活动。我们将赠送礼品卡奖励全勤出席的学员。

由于本次福利活动希望能尽可能帮助到最需要帮助的华裔老

人, 独居老人(没有和子女住在一起的老人)将优先录取。此外, 参加活动的低收入华裔老人如有交通困难, 我们将尽力提供免费的交通接送。社区居民如能推荐及协助70岁以上独居老人报名, 推荐者也将获赠礼品卡以表感谢。

报名方式

1) 在线报名。

请点击报名链接 <https://forms.office.com/r/FRBWP9KcTG>, 或扫描下方二维码填写表格完成在线报名。



2) 电话报名。请拨打大华府社区健康服务中心中文帮助热线电话: 240-658-9228。

由于名额非常有限, 请尽早报名, 报满即止。

2026年蒙郡华人“老有所乐”福利活动由马里兰州蒙哥马利郡卫生与公众服务局亚裔美国人健康促进部(Asian American Health Initiative)资助, 并由家园成人日间护理中心与阳光保健养生中心合作支持。在此向各机构与社区伙伴表示衷心感谢!

大华府社区健康服务中心同期也会举办免费“网上英文俱乐部”活动, 敬请关注。

大华府社区健康服务中心(Chinese American Community Health Services)是由义工运作的非营利社区组织(501c3 机构), 以致力慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我们服务的更多信息, 请登录浏览我们的网站: www.cachhs.org。

(大华府社区健康服务中心供稿)

现在即可开始准备2026年报税

美国国税局鼓励纳税人现在就采取措施, 为即将到来的报税季做好准备。

请访问 IRS.gov/GetReady, 了解最新规定以及报税前需要考虑的事项。

这是国税局推出的一系列“为报税做好准备”特别提醒的第一篇, 旨在帮助纳税人在2026年初为即将到来的报税季做好准备。提前准备一些文件和整理信息, 有助于快速准确地提交税表。

纳税人现在做好准备至关重要, 因为这项名为《大而美法案》(英文)的法案可能会对联邦税收、

抵免和扣除产生重大影响。国税局和财政部正在努力落实这项新法案, 包括提供有关新税收扣除的信息, 例如小费免税、加班费免税、汽车贷款利息免税、老年人和其他人群的新临时扣除等。国税局将在获得新信息后立即发布。

收集并整理税务记录

整理好的税务记录有助于纳税人提交完整准确的税表, 避免因错误而导致退税延迟。首先收集以下资料:

- 银行账户信息。
- 雇主提供的 W-2 表格。
- 银行和其他付款方提供

的 1099 表格。

- 数字资产交易记录。

纳税人应在收到所有税务记录后再提交申报表。整理好文件也有助于快速找到申请扣除或抵免所需的信息。

在线账户

国税局在线账户允许纳税人安全地访问个人税务信息, 包括最近提交的申报表。通过此工具, 纳税人可以:

- 查看税务记录, 包括调整后总收入和税务记录。
- 进行、安排和查看付款。
- 获取或查看身份保护个

人识别码(IP PIN)。

- 授权税务专业人员以数字方式访问其税务记录。
- 访问可用的 W-2 表格和某些 1099 表格。

使用经转账直接存款快速收到退税

经转账直接存款是接收退税最快捷的方式。此外, 根据第 14247 号行政命令(英文), 国税局已于 2025 年 9 月 30 日开始逐步淘汰纸质退税支票, 这意味着大多数纳税人必须提供银行机构识别码和账户号码才能将退税直接存入其银行账户。

没有银行账户的个人可以使用国家信用合作社定位工具(英文), 通过联邦存款保险公司(FDIC)承保的银行(英文)或信用合作社开立账户。退伍军人可以使用退伍军人福利银行计划(英文)以查找参与的金融机构。

预付借记卡、电子钱包或移动应用程序可能支持经转账直接存款。

要使用这些选项, 纳税人必须拥有与其个人账户关联的银行路由号码和账号。请咨询移动应用程序提供商或金融机构, 以确认应使用哪些号码。